



تأثير تدريبات المنافسة على تطور بعض العناصر المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة

* أ.م.د/ علي عبد العزيز علي يوسف
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :

حيث تتمتع لعبه كرة السلة تتميز بالأداء المهاري الفردي رفيع المستوى كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة ومن جانب آخر فإن العمل الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني الجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة . (٧ : ٤)

وتعتبر طرق اللعب في كرة السلة هامه جدا ولكن اذا لم يبرع اللاعبون في المهارات الاساسية فلن يصبحوا قادرين علي تنفيذ طرق اللعب المختلفة (٢٥ : ٢٧) ، فكرة السلة مثالا للرياضات ذات الايقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع ، ومن الدفاع للهجوم بسرعة شديدة. (١٩ : ٢٤)

بحيث تكون غايه الهجوم ليست مجرد تصويب الكرة ثم متابعتها وهي تترد من الحلقة وبالتالي تضيق فرص ثمينه للفوز بالمباراه فإن غايه الهجوم هو الوصول بالكرة إلي اقرب نقطة تمكن اللاعب من تسجيل النقاط . (١٥ : ١)

تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة ، حيث حافظت علي مكانتها كواحدة من الألعاب الأكثر انتشاراً في جميع انحاء العالم.

أن كرة السلة من الألعاب التي تحظى دائما بالتطور المستمر في أداء فنون اللعبة ويرجع هذا التطور إلي التغييرات والتعديل المستمر الذي يطرأ علي قانون اللعبة بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب. (١ : ٢)

حيث أنها أحد الألعاب الجماعية التي تشمل علي الحركات الارتدادية والجمال الحركية التي تحتاج إلي عوامل نفسية وطبيعية وصفات خاصة بها ، حيث تتميز اللعبة بالتغيير السريع في الأداء الفني وكذلك دقة تنفيذ العمل خلال تنفيذ الأداء الخططي ، تعتمد نماذج اللعب في كرة السلة علي التغيير الدائم ، والترتيب الثابت ، والاعتماد المطلق علي الهجوم السريع . (١٧ : ١٥١) .

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل والأدوات الحديثة الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة السلة حيث تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، وعليه فمن الصعب الوصول إلى المستوى العالي المطلوب تحقيقه ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متطورة حيث يعتبر إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز كرة السلة و الانتصار، وما يصعب انجاز المستوي المطلوب في المهارات الهجومية التطور الكبير في طرق الدفاع وارتفاع مستوى أطوال اللاعبين الامر الذي يتطلب معه الأهتمام بشكل مختلف بطرق وأساليب تنمية المهارات الهجومية

و من خلال عمل الباحث وخبرته كلاعب وكمدرّب لكرة السلة لمراحل الناشئين والناشئات وحتى مستوى الدرجة الاولى لاحظ انخفاض الاهتمام باستخدام تدريبات المنافسة أو التدريبات المشابهة للاداء والمرتبطة بالاداء الخططي المستهدف حيث يتجه العديد من المدربين اي تنمية المهارات الاساسية بشكل منفرد وبظروف مختلفة عن ظروف المنافسة

فإن الهدف من الإعداد هو البناء المباشر للفورمه الرياضية ويتم تبعا لذلك إعادة تشكيل وتكوين محتوى التدريب. (٥ : ٢٥) ويتوافق ذلك مع الاعداد المهاري ومتطلبات كرة السلة ، ويتجسد ذلك في تطبيق تدريبات تؤدي الي تطور الالعبات وأن تكون مشابهه للمنافسة . وعند استخدام تدريبات المنافسة لتنمية القوه أن يكون الأداء وفقا للقوانين المحددة لنوع النشاط التخصصي . (٦ : ٦)

أن تمرينات المنافسة من أهم التمرينات التي ترفع كفاءة الأداء المتكامل للاعب ويصل به للحالة العالية بحيث يستطيع اداء المهارات تحت ظروف متغيرة .(١٤:٢٦) ، ويعد الاداء الخططي الهجومي من ضمن الاساسيات لتنمية الهجوم ويجب أن يكون لكل فريق طابعا مميزا للهجوم ، والذي يستلزم معه قدرة اللاعبين استغلال مواقف اللعب واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب وانهاء الهجوم بنجاح معتمدين علي اتقانهم للمهارات الهجومية التي تتمثل في التمير والمحاورة والتصويب والعب القطع والستار ، لذا تشكل القدرات الفردية جانبا هاما للتقدم . (٢٧)

ويعد استخدام اسلوب تدريبات المنافسة من أفضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب ودوافعه نحو الأداء لانه يعتمد علي ديناميكية اللعب الجماعي المشابهه للأداء خلال المباريات . (٢٤)

الهجومية قيد البحث للمجموعة
التجريبية لصالح القياس البعدي .
٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين
القياسين البعديين للمهارات الهجومية
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
لصالح المجموعة التجريبية .
٤- يوجد نسب تحسن ايجابي في
المهارات الهجومية بين المجموعتين
الضابطة والتجريبية لصالح
المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التدريبات التافسية هي " جميع
التدريبات المهارية والخطية بجميع
انواعها و باهداف محددة في وجود
مدافعين ايجابيين في ظروف مشابهه
للمنافسات الرسمية "

الدراسات المرجعية:

١- أجري إيدي كوين Ede Kwen
(١٩٩٧) (٢٤) دراسة بعنوان "التصويب
واثره علي نتائج المباريات في كرة السلة
" وتهدف الدراسة إلي التعرف عل أهمية
التصويب بمختلف الابعاد والزوايا
وعلاقتنه بنتائج المباريات واستخدم
الباحث المنهج المسحي وذلك بتحليل
مباريات كرة السلة وكان من أهم النتائج
أن التصويبات البعيدة تشكل أقل نسب
التصويب بينما تزيد النسبة للمسافات
المتوسطة بدرجة اكبر مع انخفاض نسب
الرمية الحرة لعينه الدراسة .

وهذا ما نجد له مردودا سلبيًا في مستويات
الاداء عن المنافسات الرسمية ، واستخدام
تدريبات المنافسة ببيكون بشكل غير كافي
في برامج الاعداد للمدربين وخاصة
لمراحل الناشئات في كرة السلة إلا أنه
أيضا لما تجري دراسات علي حد علم
الباحث علي استخدام تدريبات المنافسة
علي فرق الانسات والبنات ومعظم
الابحاث تناولت استخدامه اما لمراحل
الرجال أو الناشئين

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف البحث
من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح
باستخدام تدريبات المنافسة لتطوير
بعض المهارات الهجومية للاعبات
كرة السلة .
- ٢- التعرف علي تأثير تدريبات المنافسة
علي تطور بعض المهارات
الهجومية (المحاوره - التمريزة -
الرمية الحرة - التصويب من القفز
- التصويب السلمي) قيد البحث
في كرة السلة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين
القياسين القبلي والبعدي في المهارات
الهجومية قيد البحث للمجموعة
الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين
القياسين القبلي والبعدي في المهارات

للتدريب علي التدريبات مهارية تحت ضغط لمدي أهميتها للفوز بالمباريات .
 ٤- - أجري أحمد سلامه صابر (٢٠٠٤) (٢) دراسة بعنوان " تأثير تمرينات المنافسة علي دقة التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة " ويهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير تمرينات المنافسة علي دقة التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه عمدية مكونه من ٢٤ لاعب وكان من أهم النتائج أن التمرينات التنافسية المقترجة أثرت ايجابيا في تحسين دقه أنواع التصويب المختلفة أثناء المباريات .

٥- أجري مجدي حسني أبو فريخة ، وأحمد سلامه صابر (٢٠٠٦)(٢١) دراسة بعنوان " علاقة السلوك التنافسي بفاعلية الهجوم لدي لاعبي كرة السلة " ويهدف هذا البحث إلي تقنين مقياس السلوك التنافسي وفعاليتيه علي لاعبي كرة السلة واستخدم الباحثان المنهج الوصفي علي عينه عمدية مكونه ممن اثنان وسبعون لاعب من لاعبي الدوري الممتاز رجال وكان من أهم النتائج عدم وجود فروق داله احصائيا لكلا من مقياس السلوك التنافسي وفاعلية الهجوم للاعبي كرة السلة بين الفرق المتنافسة كما جاءت النتائج وجود علاقة بين السلوك التنافسي وفاعلية الهجوم لدي لاعبي كرة السلة .

٢- أجري روجارس وكوبير و اونا Rojas Fj , Copero M Ona A & (٢٠٠٣) (٢٦) دراسة بعنوان " التغيرات الكينماتيكية في التصويب من القفز ضد الخصم في كرة السلة " ويهدف هذا البحث إلي تحليل التغيرات التي تطرأ لتكنيك التصويب تحت ظروف وجود الخصم واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهاج التجريبي علي عينه مكونه من عشر لاعبين مع استخدام التصوير والتحليل ثلاثي الأبعاد للحصول علي تكنيك اللاعب اثناء التصويب في وجود مدافع وكان من نتائج البحث أنه في حالات التصويب في وجود خصم تنطلق الكرة بسرعه اكبر وبارتفاع اعلي وعليه تم تعديل طريقة الاداء للاعبين للوصول لمعدلات تهديفية أعلي .

٣- أجري ويلز Wells CA (٢٠٠٣) (٢٧) دراسة بعنوان " المتغيرات الشخصية التي تجاوز الدفاعات الضاغطة في كرة السلة " ويهدف هذا البحث إلي معرفة استراتيجيات الاداء الفردي الهجومي للهروب من الدفاعات الضاغطة للوصول لسلة الخصم واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينه لاعبي خمس اندية استرالية وكان من أهم النتائج أن الضغط الشديد يؤثر بشكل كبير علي مدي قدرة اللاعبين علي انهاء الهجوم بنجاح وان الهجوم الخاطف السريع هو اهم وسيلة للتخلص من الدفاعات الضاغطة وأن اللاعبين محتاجون دائما

٦- وكان من أهم النتائج ان التدريب المتغير بأسلوب التنافس الجماعي أكثر تأثيراً في تحسن نسبة التصويب السلمي والتصويب من القفز .

إجراءات البحث منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع إجراء قياس قبلي وبعدي.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٨ سنة بأندية ٦ أكتوبر، ونادي وبلغ عددهم (٣٠) لاعبه و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة بالإضافة إلى (١٠) لاعبات للدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث الأساسية ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث) .

٦- أجري زامبوفسا و تومانك Zambova & Tomanek (٢٠١٢) (٢٨) دراسة بعنوان "كفاءة برنامج للتصويب للاعبين كرة السلة الشباب " ويهدف هذا البحث الي التعرف علي كفاءة برنامج أساسي للتصويب علي لاعبي كرة السلة الشباب واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينه مكونه من عشرون لاعب وكان من أهم النتائج كفاءة البرنامج المقترح لتعديل نسب التصويب للاعبين الشباب وتحسن نسب التصويب نظرا لتنوع التمرينات المستخدمة .

٧- أجري حمزة محمد ، و مصلح حسين ، و قحطان نوفل (٢٠١٧) (٨) دراسة بعنوان " تأثير التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسن دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة" ويهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة التصويب السلمي والتصويب بالقفز في كرة السلة وأستخدم الباحثين المنهج التجريبي علي عينه مكون من واحد وتسعون طالبا من طلاب المستوي الرابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (١)

اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث لعينة البحث الكلية ن = ٤٠				
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٦.٥٠	٠.٦٢	١٦.٠٠	٠.٤٥
الطول	١٧٥.١١	٤.٩٦	١٧٢.٠٠	٠.٢٦
وزن الجسم	٥٨.٥٠	٢.٧١	٥٦.٠٠	١.٨٨
العمر التدريبي	٦.٠٠	٠.٨٨	٦.٠٠	٠.٨٨

يتضح من جدول (١) اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث حيث ان قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (± 3) : ٠.٢٦ : ١.٨٨ مما يشير الى تماثل واعتدالية البيانات. وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبات عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) وهى :

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في الاختبارات المهارية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٥$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	'س	ع±	'س		
١	اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠.٥٠	٠.٩٢	١٠.٢٥	١.٢٥	٠.٢٥	٠.١٦
٢	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	٩.٢٥	٠.٦٠	٩.٠٠	٠.٧٥	٠.٢٥	٠.١٠
٣	اختبار التصويب السلمى	عدد	٤.٧٥	٠.٤٥	٤.٥٠	٠.٣٣	٠.٢٥	٠.٤٠
٤	اختبار التمرير	عدد	١٥.٥٠	٢.٢١	١٥.٧٥	١.٧٥	٠.٢٥	٠.٠٥
٥	اختبار قياس سرعة المحاوره	ثانية	٦.٧٥	٠.٣٣	٦.٩٠	٠.٢٠	٠.١٥	٠.٣٣

للسائل العلمية والمجلات المنشورة في مجال رياضة كرة السلة .

تحديد متغيرات المهارات الهجومية قيد البحث :

قام الباحث بالمسح المرجعي للكتب والرسائل العلمية لتحديد أهم المهارات الهجومية ، وكذلك قام بتصميم استمارة لتحديد أهم المهارات الهجومية التي تتناسب مع طبيعة البحث ، والجدول رقم (٣) يوضح نتيجة المسح المرجعي .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لجميع الاختبارات المهارية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المستوي المهارى .

خطوات واجراء البحث :

تحديد متغيرات البحث :

اعتمد الباحث فى تحديد متغيرات البحث (المهارات الهجومية والاختبارات الخاصة بها) على المسح المرجعي

جدول (٣) يوضح المسح المرجعي للمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة

المتغيرات المهارية									رقم المرجع	المهارات الهجومية اسم المؤلف
المتابعة الهجومية	الاستحواذ علي الكرة	الحركات الخداعية	التصويب السلمي	التصويب من القفز	التصويب من الثبات	المحاورة	التمرير	مسك واستلام الكرة		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	١	احمد امين فوزي
*		*	*	*	*	*	*	*	١٢	عصام الدين عباس الدياسطي
*	*		*	*	*	*	*	*	١٧	محمد عبدالرحيم اسماعيل
			*	*	*	*	*	*	٢٠	مصطفى محمد زيدان
*	*	*	*	*	*	*	*	*	٢٢	ندا محفوظ عبدالعظيم
			*	*	*	*	*	*	٧	حسن سيد معوض
*			*	*	*	*	*	*	١٩	مدحت صالح سيد
*	*	*	*	*	*	*	*	*	٩	شعبان ابراهيم شعبان
	*		*	*	*	*	*	*	١٦	محمد احمد الجمال
	*		*	*	*	*	*	*	٥	احمد محمد الطنطاوي
٦	٦	٤	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٢		المجموع
% ٦٠	% ٦٠	% ٤٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ٢٠		النسبة المئوية
م ٢	٢	٣	م ١	م ١	م ١	م ١	١	٤		الترتيب

تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية :

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في مجال كرة السلة تمكن الباحث من اختيار الاختبارات المهارية التالية التي تتلائم مع البحث ، والجدول (٤) يوضح نتيجة المسح الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (١) يوضح الاختبارات المهارية

وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠ % يتم عندها قبول العنصر المهارى ، حيث نجد ان المتغيرات التي حصلت علي ٨٠ % فأكثر هي : (التمرير - المحاورة - التصويب من الثبات ، التصويب من القفز ، التصويب السلمي)

جدول (٤)

يوضح نتيجة المسح المرجعي للاختبارات المهارية ن = ١٠

النسبة المئوية	عدد	رقم المرجع										الاختبار
		١٣	١٠	١	٢٣	٢٢	٤	١١	٥	٣	١٨	
% ٨٠	٨	*	*	*		*	*		*	*	*	اختبار الرمية الحرة
% ٤٠	٤		*	*					*		*	اختبار التصويب الجانبي
% ٤٠	٤	*				*	*				*	اختبار التصويب الامامي
% ٨٠	٨	*	*	*	*	*	*	*		*	*	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث
% ٣٠	٣	*						*			*	اختبار التصويب من القفز
% ٨٠	٨		*		*	*	*	*	*	*	*	اختبار التصويب السلمي
% ٥٠	٥	*	*			*	*	*				اختبار التميرير بالدفع
% ٨٠	٨	*	*	*	*	*	*	*		*		اختبار دقة تمرير
% ٩٠	٩	*	*	*	*	*	*	*		*	*	اختبار سرعة المحاورة

– متوسط (باتباع (٢ : ١) علي أن يتم استخدام تدريبات المنافسة علي المجموعه التجريبية خلال الجزء المهاري بالوحدة خلال فترة الاعداد.

تحديد مدة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج يوم السبت الموافق ١١ / ٧ / ٢٠٢٠ م ولمدة ١٢ اسبوع الى ١ / ١٠ / ٢٠٢٠ م ، وقد تم التدريب لكلا المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) تحت نفس الظروف وفي نفس الفترة الزمنية وقد استغرق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا لتطبيق اجراءات الدراسة، وذلك أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) للمجموعة الضابطة ، (الأحد، الثلاثاء ، الخميس) للمجموعة التجريبية .

تحديد عدد فترات التدريب الأسبوعية :

تم تحديد فترات التدريب خلال الأسبوع (٣ وحدات لتطبيق اجراءات البرنامج) وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية خلال

يوضح الجدول السابق اراء بعض المراجع والدراسات في تحديد اختبارات المهارات الهجومية الخاصة بلاعبي كرة السلة ولقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠ % يتم عندها قبول الاختبار المهاري ، حيث نجد ان المتغيرات التي حصلت علي ٨٠ % فأكثر هي :

- ١- اختبار الرمية الحرة
- ٢- اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث
- ٣- اختبار التصويب السلمي
- ٤- اختبار التميرير بالدفع
- ٥- اختبار سرعة المحاورة

البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح مسترشدا بالمراجع العلمية وتوزيع الأجزاء الأساسية إلى (إحماء – إعداد بدني – مهاري – خططي – ختام) واستخدام طريقة تدريب المنافسة للمجموعه التجريبية ودرجات الحمل (أقصى - عالي

أسابيع فترة البرنامج هو (٣٦) وحدة - إجمالي زمن البرنامج التدريبي =
تدريبية لتطبيق إجراءات البحث . ٣٦٠٠ ق .

تحديد أزمنة مكونات البرنامج التدريبي :
تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات (الأحد - الثلاثاء - الخميس) بإجمالي عدد الوحدات ٣ × ١٢ أسبوع = ٣٦ وحدة تدريبية . علي أن يكون زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها (١٠٠ ق) و زمن الاحماء ٢٠ ق والختام ١٠ ق خارج زمن الوحدة التدريبية الأساسي .

- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣٠٠ ق .
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر = ١٢٠٠ ق .

تحديد درجات الحمل :
بعد تحديد مجموع أزمنة التدريب الكلي خلال فترة الإعداد وكذلك زمن كل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد فقد تم تحديد أزمنة درجات الحمل المستخدمة في البرنامج على النحو التالي :

الاحمال التدريبية المستخدمة : الحمل الأقصى: من ٩٠ لأقل من ١٠٠ - الحمل العالي: من ٧٥ لأقل من ٩٠ - الحمل المتوسط: من ٦٠ لأقل من ٧٥ .

تشكيل حمل التدريب :

تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (٢ : ١) .

جدول (٥) تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

٣ وحدات أسبوعياً بواقع (٣٦) وحدة خلال البرنامج التدريبي		عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية
١٠٠ ق		زمن الوحدة التدريبية
تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وبعض المهارات الهجومية		الغرض من الوحدة التدريبية
الضابطة	السبت - الأثنين - الأربعاء	أيام تنفيذ الوحدات التدريبية
التجريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس	
(٢ : ١)		تشكيل دورة الحمل
حمل أقصى (٩٠ - ١٠٠ %) حمل عالي (٧٥ - ٩٠ %) - حمل متوسط (٦٠ - ٧٥ %)		الاحمال التدريبية المستخدمة
الإحماء		مكونات الوحدة التدريبية
الجزء الرئيسي	الإعداد البدني العام	
الجزء المهاري (يطبق تدريبات المنافسة للمجموعة التجريبية) (المجموعة الضابطة تستخدم التدريبات التقليدية مهاري فردي وتركيبات هجومية)	الإعداد البدني الخاص	
الجزء الختامي		

الدراسة الاستطلاعية : المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٧/٤ / ٢٠٢٠ م إلى ٧/٦ / ٢٠٢٠ م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها ١٠ لاعبات .

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات المهارية الهجومية قيد الجدول (١٣) يوضح صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات :

جدول (١٠)

معامل صدق التمايز للمهارات الهجومية قيد البحث بالمقارنة الطرفية

بين الربع الأعلى والربع الأدنى ن = ٢ = ٥

الاختبارات	وحدة القياس	الربع الأعلى ن = ٥		الربع الأدنى ن = ٥		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س			
اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠.٥٠	٠.٢٢	١٠.٣٠	٠.٣١	٠.٢٠	٢.١٥	دال
اختبار التصويب من أسفل السلة ٣٠	عدد	١٠.٢٥	٠.٢٩	٩.٧٥	٠.١١	٠.٥٠	٣.٢٠	دال
اختبار التصويب السلمي	عدد	٢٠.٠٠	١.٥٠	١٧.٢٥	٠.٧٥	٢.٧٥	٤.١٤	دال
اختبار دقة التمير	عدد	١٤.٥٠	٠.١٥	١٣.٢٥	٠.١٠	١.٢٥	٢.١١	دال
اختبار قياس سرعة المحاور	زمن	٦.٢٠	٠.٧٥	٦.٥٥	٠.٣٣	٠.٣٠	٢.١٥	دال

يوضح الجدول (١٠) وجود ثبات الاختبارات المهارية الهجومية:

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الربع الأعلى والربع الأدنى لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات.

تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test, Retest)

جدول رقم (١١)

معامل ثبات اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س		
اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠.٥٠	٠.١٥	١٠.٧٥	١.٢٠	٠.٢٥	٠.٩٠
اختبار التصويب من أسفل السلة ٣٠	عدد	١٠.٢٥	٠.٦١	١٠.٠٠	٠.٥٢	٠.٢٥	٠.٨٥
اختبار التصويب السلمي	عدد	١٨.٠٠	١.٧٥	١٧.٥٠	١.٧٠	٠.٥٠	٠.٥٥
اختبار دقة التمير	عدد	١٤.٠٠	٠.٤٠	١٣.٥٠	٠.٣٣	٠.٥٠	٠.٩٠
اختبار قياس سرعة المحاور	زمن	٦.٢٠	٠.٧٥	٦.٣٠	٠.٥٥	٠.١٠	٠.٨٥

القياسات البعدية :

قام الباحث بعد نهاية فترة التطبيق بإعادة تطبيق نفس الاختبارات التي استخدمت لقياس المهارات الهجومية قيد البحث في الفترة الزمنية من ١٠/٣ / ٢٠١٤ م إلى ١٠/٤ / ٢٠١٤ م وذلك بعد ١٢ أسبوع من القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

بعد تجميع البيانات الخاصة بعينة البحث التي استخدمت في هذا البحث قام الباحث بتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية " SPSS " .

عرض ومناقشة النتائج :

في ظل أهداف البحث وخطواته الإجرائية والقياسات تم جمع البيانات وكانت كالآتي :

يوضح الجدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

القياسات وتطبيق البرنامج :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية (مرفق ١) و المختارة في الفترة من ٧/٨ / ٢٠٢٠ م إلى ٧/٩ / ٢٠١٤ م .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك لمدة ١٢ اسبوع في الفترة من ٧/١١ / ٢٠٢٠ م إلى ١٠/١ / ٢٠١٤ م بواقع ٣ وحدات في الأسبوع .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة
في الإختبارات المهارية قيد البحث
ن = ١٥

نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	ف م	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
			ع±	س'	ع±	س'		
%١٩.٠٥	*٥.٢٣	٢.٠٠	١.١٠	١٢.٥٠	٠.٩٢	١٠.٥٠	عدد	إختبار الرمية الحرة
%٢٤.٣٢	*٧.٧٤	٢.٢٥	٠.٦٦	١١.٥٠	٠.٦٠	٩.٢٥	عدد	إختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث
%٢١.٠٥	*٨.٠٠	١.٠٠	٠.٧٥	٥.٧٥	٠.٤٥	٤.٧٥	عدد	إختبار التصويب السلمي
%٢٦.٨٤	*٦.٠٤	٤.١٦	٢.١٦	١٩.٦٦	٢.٢١	١٥.٥٠	عدد	إختبار دقة التمرير
% ١٤.٤١	*٣.٣٣	٠.٨٥	٠.٥٠	٥.٩٠	٠.٣٣	٦.٧٥	زمن	إختبار قياس سرعة المحاوره

المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، كما وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدى في

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مسوي معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى في

الاختبارات المهارية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٤,٤١ : ٢٦,٨٤%)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية
في الإختبارات المهارية قيد البحث
ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف م	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع±	'س	ع±	'س			
الرمية الحرة	عدد	١٠.٢٥	١٣.٥٠	١.٠١	٣.٢٥	*٨.٤٤	٣١.٧١%	
التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	٩.٠٠	١٣.٢٥	٠.٨٣	٤.٢٥	*١٤.٣٦	٤٧.٢٢%	
التصويب السلمي	عدد	٤.٥٠	٦.٢٥	٠.٧٢	١.٧٥	*٨.٤٨	٣٨.٨٩%	
دقة التمرير	عدد	١٥.٧٥	٢٠.٧٥	١.٩٦	٥.٠٠	*٨.٢٨	٣١.٧٥%	
سرعة المحاورة	زمن	٦.٩٠	٥.٦٦	٠.٣٦	١.٢٤	*٧.١٣	١٧.٩٧%	

ينضح من الجدول وجود فروق القياس البعدي ٠ كما وجود نسب تحسن ذات دلالة احصائية عند مسوي معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٧.٩٧ : ٣٨.٨٩%) المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي
في الإختبارات المهارية قيد البحث
ن = ٢ = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف م	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	'س	ع±	'س		
الرمية الحرة	عدد	١٢.٥٠	١.١٠	١٣.٥٠	١.٠١	١,٠٠	*٨.٦٦
التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	١١.٥٠	٠.٦٦	١٣.٢٥	٠.٨٣	١.٧٥	*٩.٣٧
التصويب السلمي	عدد	٥.٧٥	٠.٧٥	٦.٢٥	٠.٧٢	٠.٥٩	*٦.٢٠
دقة تمرير كرة السلة	عدد	١٩.٦٦	٢.١٦	٢٠.٧٥	١.٩٦	١.٠٩	*٥.٨١
سرعة المحاورة	زمن	٥.٩٠	٠.٥٠	٥.٦٦	٠.٣٦	٠,٢٤-	*٤.٩٣

ينضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي

مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج يمكن مناقشة وتفسير النتائج طبقاً لأهداف وفروض البحث وذلك كالآتي :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي "

تشير نتائج جدول (١٢) احصائياً إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

ومن خلال المناقشة للنتائج وما جاء بها يتحقق صحة الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي "

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي "

وتشير نتائج جدول (١٣) احصائياً إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التمير - المحاوره) حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (٧,١٣ : ١٤,٣٦) عند مستوي دلالة معنوية (٠.٠٥) وجميعها داله احصائياً ، ويرجع ذلك الى البرنامج التدريبي - المصمم من قبل الباحث - والذي يحتوى على مجموعة من التدريبات التنافسية والتي تؤدي الى تنمية وتطوير القدرات المهارية الخاصة للاعبات كرة السلة بهدف تطوير هذه المهارات تحت ضغط المنافسين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث (التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي - التمير - المحاوره) حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (٣.٢٣ : ٨.٠٠) عند مستوي دلالة معنوية (٠.٠٥) وجميعها داله احصائياً

ويرجع ذلك الى البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث والذي يحتوى على مجموعة من التدريبات التي تؤدي الى تنمية وتطوير المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة .

ويذكر في هذا الصدد " حسن معوض(٢٠٠٣)(٧) " و " السيد عبد المقصود (١٩٩٦) (٦) " و مدحت صالح(٢٠٠٥) (١٩) ، ومجدي أبو فريخه (٢٠٠٦) (٢١) الى انه البرامج التدريبيه المقتنه تؤدي بالضرورة إلى نمو وتطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق والبرامج المبنية علي أسس علمية لاب دوان تؤدي للارتقاء وتطور مستوى اللاعبين والفريق ، وطبقا لكل ما سبق بالإضافة الى وجود برنامج تدريبي مقنن يحتوى على مجموعة من التدريبات المهارية والمخططه بشكل متوازن وطبقا لاحتياجات الفريق أدي ذلك إلي تنمية وتطوير تلك المهارات الهجومية الخاصة للاعبات كرة السلة.

الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية "

وتشير نتائج جدول (١٤) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث (التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي - التمرير - المحاورة) ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث انحصرت قيمة " ت " المحسوبة بين (٩,٣٧ : ٤,٩٣) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وجميعها دالة احصائياً مما يدل انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ومن خلال ذلك يتبين تحسن المستوي المهاري للاعبين للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل الاختبارات المهارية التي اشتمل عليها البحث ويرجع الباحث تفوق المجموعه التجريبية علي المجموعه الضابطة إلي ان ظروف التدريب تحت اسلوب تدريب المنافسة طوال فترة الاعداد ادي إلي تفوق المجموعه التجريبية عن المجموعه الضابطة في القياس البعدي التي خضعت للتدريب مهارياً تحت ظروف تقليدية متدرجة في صعوبه عكس المجموعه التجريبية التي تميز تدريباتها دائماً لضغوط المنافسين خلال التدريبات في المهارات المختارة للدراسة ، بالإضافة

وتدريبات مشابهه لاداء المنافسات الرسمية في كرة السلة والتي ترتبط بنفس طريقة أداء تلك التدريبات المختاره أدت إلي هذا التطور الذي اثبتته النتائج .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " أحمد سلامه صابر" (٢٠٠٤) (٢) ، و مجدي حسني أو فريخة" (٢٠٠٦) (٢١) ، و " حمزة محمد ، و مصلح حسين ، و قحطان نوفل" (٢٠١٧) (٨) أن التمرينات التنافسية المقترجة أثرت ايجابيا في تحسين دقه المهارات الحركية الهجومية المختلفة أثناء المباريات .

حيث أن تدريبات المنافسة والتي تتسم بمنها مشابهه للاداء في المنافسات الرسمية تؤدي بالضرورة إلى اتقان الالعبات للمهاره الحركية في ظروف بالغه الصعوبه عن الأداء التقليدي وعليه تستطيع الالعبات عند قياس مستوى ادائهم للمهارات الحركية المختارة تحت ظروف الاختبارات المقننه

ومن خلال المناقشة يتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي "

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمهارات

التصويب السلمي – التمرير - المحاورة) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٧.٩٧ : ٣٨.٨٩ %).

كما تشير النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث (التصويب من الثبات – التصويب من القفز – التصويب السلمي – التمرير - المحاورة) ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة التحسن لمهارة التصويب من الثبات للمجموعه الضابطة ١٩,٥٠ % بينما حققت المجموعه التجريبية نسبة تحسن بلغت ٣١,٧١ % ، و بلغت نسبة التحسن لمهارة التصويب من القفز للمجموعه الضابطة ٢٤,٣٢ % بينما حققت المجموعه التجريبية نسبة تحسن بلغت ٣١,٧١ % ، و بلغت نسبة التحسن للمجموعه الضابطة ٢١,٠٥ % بينما حققت المجموعه التجريبية نسبة تحسن بلغت ٣٨,٨٩ % ، و بلغت نسبة التحسن لمهارة التمرير للمجموعه الضابطة ٢٦,٨٤ % بينما حققت المجموعه التجريبية نسبة تحسن بلغت ٣١,٣١,٧٥ % ، و بلغت نسبة التحسن لمهارة المحاورة للمجموعه الضابطة ١٤,٤١ % بينما حققت المجموعه التجريبية نسبة تحسن بلغت ١٧,٩٧ % ، ويتضح من

الي تميز البرنامج بالمحتوي التدريبي الجيد من حيث استخدام التدريبات علي نفس مواقف اللعب بالمنافسات الرسمية التي تساعد في اعداد اللاعبين مهاريا والاداء تحت ظروف مشابهه للاداء في المنافسات ، ومن خلال المناقشة تبين صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية "

مناقشة نتائج الفرض الرابع :

والذي ينص علي " يوجد نسب تحسن ايجابي في المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية "

ويتضح من جداول (١٢) الي وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي (التصويب من الثبات – التصويب من القفز – التصويب السلمي – التمرير – المحاورة) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٤,٤١ : ٢٦,٨٤ %) .

ويتضح من جدول (٣) الي وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي (التصويب من الثبات – التصويب من القفز –

الاستنتاجات :

- ١- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المنافسة له اثر فعال علي المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين في المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- ٣- وجود نسب تحسن ايجابية لكلا المجموعتين مع تفوق المجموعه التجريبية في جميع المتغيرات مهارية للاعبات كرة السلة
- ٤- مهارات التصويب السلمي والتصويب من القفز والتمرير أكثر المهارات تحسنا لتطبيق تدريبات المنافسة .

التوصيات :

- ١- زيادة الاهتمام بتدريبات المنافسة لفاعليتها في تطوير المهارات الهجومية
- ٢- اجراء دراسة للمقارنه بين اللاعبين واللاعبات في تطبيق برامج تدريب المنافسة.

المراجع:

أولا : المراجع العربية :

نسب التحسن تفوق واضح للمجموعه التجريبية عن نسب التحسن للمجموعه الضابطة ، كما يظهر أن أعلى معدلات للتحسن ظهرت في التصويب من القفز والتصويب السلمي والتمرير علي الترتيب ويرجع الباحث مستوى التقدم المتميز لهذه المهارات ان طبيع اداء هذه المهارات تحت ضغط المنافس بشكل دائم في تدريبات المنافسة يجعل من اللاعبات تحت ضغوط المنافس دائما فيؤدي الي زيادة تركيز اللاعبات علي جودة الأداء وبالتالي عند اختبار اللاعبات في ظروف الاختبارات المقننه دون منافس يظهر التحسن الملحوظ للأداء وكان من أقل المهارات تحسنا هي مهارة المحاوره حيث يرتبط مستوي التقدم بها بعوامل سرعة اللاعبه ومركز اللاعبه لوجود تفاوت بين اللاعبين طبقا لمراكز اللعب في جودة أداء تلك المهارة ما بين لاعبات ارتكاز ولاعبات بمركز القاطع ولاعبات في مراكز صانع الالعاب ، ومن خلال المناقشة تحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص علي " بوجود نسب تحسن ايجابي في المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعه التجريبية "

- ١- احمد امين فوزي (٢٠٠٤) : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، والتوزيع ، الاسكندرية .
- ٢- أحمد سلامه صابر (٢٠٠٤) : تأثير تمارين المنافسة علي دقة التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٣- احمد علي حسين (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج للتدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى للاعبى كرة السلة الناشئين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٤٠ ، العدد ٧٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٤- احمد كرم محمد (٢٠٠٩) : تأثير استخدام وسائل تدريبية مساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي تحسين أداء بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الاسكندرية
- ٥- احمد محمد الطنطاوي (٢٠٠٥) : فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية واثرها علي بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوي الاداءات المهارية لناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٦- السيد عبدالمقصود (١٩٩٦) : نظريات التدريب الرياضي الجوانب الاساسية للعملية التدريبية مكتبة الحساء القاهرة .
- ٧- حسن سيد معوض (٢٠٠٣) : كرة السلة للجميع ، ط ٧ ، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٨- حمزه محمد ، حسين مصلح ، محمد قحطان (٢٠١٧) : تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة بعض أنواع التهديف بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة الانبار، العراق.
- ٩- شعبان ابراهيم (٢٠٠٦) : كرة السلة تعليم وتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ١٠- عادل جودة عبدالعزيز (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج للتدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١١- عبدالعزيز النمر ، مدحت صالح سيد (١٩٩٨) : كرة السلة تعليم وتدريب ، الاساتذہ للنشر والتوزيع ، القاهرة .

- ١٢- عصام الدين عباس : كرة السلة تطبيقات عملية، ط ٢ ، المجري للطباعة ، القاهرة،
الدياسطي ، وانل عصام
٢٠٠٢ م .
الدين الدياسطي (٢٠٠٢)
- ١٣- علي محمد العجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة
بالكرة علي مستوي أداء لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه، كلية
التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠١ م
- ١٤- سمر مصطفى حسين : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة علي مستوي الاداء
في رياضة المبارزة ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية
(٢٠٠٣) للنبات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- محمد ابراهيم جاد : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوي
الاداء الهجومي للاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا .
الحق(٢٠٠٨)
- ١٦- محمد احمد الجمال(٢٠٠٩) : فاعلية تدريبات الاداءات الحركية المركبة علي تنمية بعض
المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة السلة، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٧- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الاساسيات المهارية والخطوية الهجومية في كرة السلة، ط ٢ ،
منشأة المعارف ، الاسكندرية .
(٢٠٠٣)
- ١٨- محمد محمود عبدالدايم ، : الحديث في كرة السلة ، تعليم ، تدريب ، قياس ، انتقاء ، قانون
محمد صبحي حساتين ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
(١٩٩٩)
- ١٩- مدحت صالح سيد (٢٠٠٥) : البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة ، دار القلم ، القاهرة .
- ٢٠- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
(١٩٩٩)
- ٢١- مجدي حسني أبو فريخة ، : علاقة السلوك التنافسي بفاعلية الهجوم لدي لاعبي كرة السلة ،
أحمد سلامه صابر (٢٠٠٦)
المجلو العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا.
- ٢٢- ندا محفوظ عبدالعظيم : تقنين بعض اختبارات المهارات المركبة الهجومية للاعبات كرة
السلة، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد ٧٦ ، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق. .
(٢٠٠٧)

٢٣- هاني ماهر حلمي (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية علي مستوى الاداء المهارى للصغار في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانيا : المراجع الانجليزية :

- 24- Eda , The effect shooting on matches soccer of basketball , Kwen(1999), Indiana University .
- 25- Pat head S , Basketball Fundmentals & teamplay , brown benchm Debby J (2000), Ark.
- 26- Rojas Fji , Kinemetic adjust tments in basketball jump shoot againstan opponent evgonomics university of joen , Copero M , OnA k, (2003), Spain oct ,43(10).
- 27- Wells C.A Describe coping withacute stress deseribe coping with acute stressing basketball university of wollongony ,Australia aag .
- 28- Zambova,d&To An efficiency Shooting Program for youth Basketball Players.Sport logia. Faculty of physical Education and sport, Comenius University in Bralislava, Solvak Republic,8 (1), 87-92